

CAPODANNO: IL RIMEDIO PER IL POST SBRONZA? SONO GLI ASPARAGI

28 Dicembre 2012



ROMA - Veglione no-stop in vista per la sera del 31? Procurarsi un mazzetto di asparagi, da mangiare prima di dare il via ai festeggiamenti, potrà aiutare a 'tamponare' l'effetto dei troppi brindisi sul fegato.

Il consiglio arriva da uno studio pubblicato sul *Journal of Food Science*, che ha dimostrato come il vegetale già noto per le sue virtù diuretiche, antinfiammatorie e per varie proprietà alleate della salute, grazie a un alto contenuto in amminoacidi e sali minerali protegge le cellule epatiche dalle tossine dell'alcol.

Una 'dritta' che, la precisazione è d'obbligo, non autorizza certo a esagerare con le bevande ad alta gradazione, da assumere con moderazione anche nella notte più lunga dell'anno.

Il team di B.Y. Kim, della Jeju National University sudcoreana, ha testato l'azione biochimica di componenti di foglie e germogli di asparago su cellule di fegato umane e di ratto, osservando che il trattamento con l'estratto di asparagi riduce in modo significativo la tossicità dell'alcol. In particolare, le foglie sono la parte più benefica dell'asparago perchè più ricche di amminoacidi e minerali. Uno studio coreano condotto in precedenza aveva dimostrato che il segreto degli amminoacidi contenuti negli asparagi è il fatto di stimolare la funzione degli enzimi che accelerano il metabolismo dell'alcol nell'organismo.

In altre parole, una 'base' di asparagi aiuterebbe a smaltire un bicchiere di troppo.

Aprire il cenone dell'ultimo dell'anno con un piatto di asparagi sembra quindi il modo più sano per 'attrezzare' l'organismo a reggere qualche bicchiere di troppo.

Ma non è l'unico, come ricorda online il quotidiano britannico 'Daily Mail' che ai sudditi di Sua Maestà, non sempre prudenti nel consumo di alcolici, elenca 4 ricette per 'stomaci forti', suggerite da altrettanti nutrizionisti per prepararsi a una notte senza fine.

(fonte *leggo.it*)